

# Identifying Self-Regulated Learning Patterns in High-Performing Students

1. Hassan Rezavi: Department of Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

2. Fatemeh Norin\*: Department of Educational Sciences, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

3. Seyed Leila Fattahi: Department of Counseling, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

\*Corresponding Author's Email Address: fatemeh.norin88@yahoo.com

## Abstract:

**Objective:** The aim of this study was to identify the self-regulated learning patterns in high-achieving students.

**Methods and Materials:** This qualitative study employed semi-structured interviews for data collection. A total of 21 high-achieving students from schools in Tehran were purposively selected. Data were analyzed using NVivo software and thematic analysis. Participants identified three main themes in self-regulated learning, including: 1) learning planning patterns, 2) self-monitoring strategies, and 3) academic strategies.

**Findings:** The findings revealed that high-achieving students actively utilized strategies such as precise time planning, clear goal setting, continuous self-assessment, and using various support resources. Additionally, students employed strategies like self-evaluation and goal adjustment to monitor their progress. Academic strategies, such as using active learning methods and stress management, were also prevalent among these students.

**Conclusion:** The results indicate that self-regulated learning plays a crucial role in the academic success of high-achieving students. Developing self-regulation skills can contribute to improving students' academic performance, and it is recommended that teachers and educators design programs to enhance these skills in schools.

**Keywords:** Self-regulated learning, high-achieving students, learning planning, self-monitoring strategies, academic strategies

**How to Cite:** Rezavi, H., Norin, F. & Fattahi, S. L. (2024). Identifying Self-Regulated Learning Patterns in High-Performing Students. Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology, 1(4), 63-70.

Received: date: 30 October 2023

Revised: date: 01 December 2023

Accepted: date: 16 December 2023

Published: date: 21 December 2023



# شناسایی الگوهای یادگیری خودتنظیمی در دانش آموزان با عملکرد تحصیلی بالا

۱. حسن رضوی: گروه روانشناسی، دانشگاه سراسری فردوسی مشهد، مشهد، ایران

۲. فاطمه نورین\*: گروه علوم تربیتی، دانشگاه سراسری فردوسی مشهد، مشهد، ایران. (نویسنده مسئول)

۳. سید لیلا فتاحی: گروه مشاوره، دانشگاه سراسری فردوسی مشهد، مشهد، ایران

\*پست الکترونیک نویسنده مسئول: fatemeh.norin88@yahoo.com

## چکیده

هدف: هدف از این تحقیق شناسایی الگوهای یادگیری خودتنظیمی در دانش آموزان با عملکرد تحصیلی بالا بود.

روش‌ها و مواد: این تحقیق از طراحی کیفی با استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته برای جمع‌آوری داده‌ها بهره برد. ۲۱ دانش‌آموز با عملکرد تحصیلی بالا از مدارس تهران به‌طور هدفمند انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo و با روش تحلیل تماتیک مورد تحلیل قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان به سه تم اصلی در یادگیری خودتنظیمی اشاره کردند که شامل: (۱) الگوهای برنامه‌ریزی یادگیری، (۲) استراتژی‌های خودنظارتی، و (۳) استراتژی‌های تحصیلی بودند.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان دادند که دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی بالا به‌طور فعال از استراتژی‌هایی مانند برنامه‌ریزی دقیق زمانی، هدف‌گذاری واضح، ارزیابی مداوم پیشرفت خود، و استفاده از منابع حمایتی مختلف بهره می‌برند. همچنین، دانش‌آموزان برای نظارت بر پیشرفت خود از استراتژی‌هایی مانند خودارزیابی و تنظیم مجدد اهداف استفاده کردند. استراتژی‌های تحصیلی مانند استفاده از روش‌های فعال یادگیری و مدیریت استرس نیز در این دسته از دانش‌آموزان رایج بود.

نتیجه‌گیری: نتایج تحقیق نشان می‌دهند که یادگیری خودتنظیمی نقش برجسته‌ای در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی بالا ایفا می‌کند. توسعه مهارت‌های خودتنظیمی می‌تواند به بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان کمک کند و توصیه می‌شود که معلمان و مربیان برنامه‌هایی برای تقویت این مهارت‌ها در مدارس طراحی کنند.

کلیدواژه‌ها: یادگیری خودتنظیمی، دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی بالا، برنامه‌ریزی یادگیری، استراتژی‌های خودنظارتی، استراتژی‌های تحصیلی.

نحوه استناددهی: رضوی، حسن، نورین، فاطمه، و فتاحی، سید لیلا. (۱۴۰۳). شناسایی الگوهای یادگیری خودتنظیمی در دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی بالا. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، (۴)، ۶۳-۷۰.

تاریخ دریافت: ۸ آبان ۱۴۰۲

تاریخ بازنگری: ۱۰ آذر ۱۴۰۲

تاریخ پذیرش: ۲۵ آذر ۱۴۰۲

تاریخ انتشار: ۰۱ دی ۱۴۰۲



یادگیری خودتنظیم یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها و ویژگی‌های تحصیلی است که دانش‌آموزان و دانشجویان برای موفقیت تحصیلی به آن نیاز دارند. این فرآیند شامل توانایی برنامه‌ریزی، نظارت و ارزیابی رفتارهای یادگیری است که به افراد کمک می‌کند تا به‌طور مستقل و مؤثر در فرآیند یادگیری خود هدایت شوند. در حالی که یادگیری خودتنظیمی در سطوح مختلف تحصیلی مورد توجه قرار گرفته است، درک عمیق‌تری از نحوه اجرای آن در دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی بالا، هنوز هم در بسیاری از مطالعات وجود ندارد (Zimmerman, ۲۰۰۲). بنابراین، بررسی الگوهای یادگیری خودتنظیمی در این دسته از دانش‌آموزان به‌ویژه در زمینه آموزش و پرورش اهمیت ویژه‌ای دارد.

در سال‌های اخیر، تمرکز بسیاری از پژوهش‌ها بر شناخت و تحلیل عوامل تأثیرگذار بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان بوده است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی بالا معمولاً از الگوهای یادگیری خودتنظیمی پیچیده‌تری استفاده می‌کنند که به آن‌ها کمک می‌کند تا با بهره‌برداری مؤثر از زمان و منابع خود، به نتایج آموزشی مطلوب برسند (Pintrich, ۲۰۰۴). این الگوهای یادگیری خودتنظیمی شامل ابعاد مختلفی از جمله برنامه‌ریزی، ارزیابی پیشرفت، تنظیم اهداف، و استفاده از منابع مختلف یادگیری است که در کنار هم می‌توانند به ایجاد یک استراتژی یادگیری مؤثر کمک کنند.

یادگیری خودتنظیمی به‌طور خاص شامل سه فرایند اصلی است: (۱) تنظیم اهداف (هدف‌گذاری)، (۲) استفاده از استراتژی‌های یادگیری، و (۳) نظارت و ارزیابی خود (Schunk, ۲۰۰۵). در این راستا، پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که دانش‌آموزان موفق معمولاً توانایی بالایی در تنظیم اهداف خود و برنامه‌ریزی برای رسیدن به آن‌ها دارند و همچنین قادرند به‌طور مؤثر بر روی پیشرفت خود نظارت کنند. در واقع، استفاده از استراتژی‌های یادگیری فعال، از جمله یادداشت‌برداری، خلاصه‌سازی، و آموزش به دیگران، به عنوان ابزار مؤثر در فرآیند یادگیری خودتنظیمی شناخته می‌شود (Winne & Hadwin, ۱۹۹۸).

یادگیری خودتنظیمی به‌عنوان فرآیندی تعریف می‌شود که در آن فرد به‌طور فعال در کنترل و هدایت فرآیندهای یادگیری خود مشارکت دارد. این فرآیندها شامل برنامه‌ریزی، انتخاب استراتژی‌های مناسب برای یادگیری، ارزیابی خود از پیشرفت، و تنظیم اهداف و روش‌ها برای بهبود عملکرد است. Zimmerman (۲۰۰۰) یادگیری خودتنظیمی را به‌عنوان یک فرآیند پویا می‌داند که فرد در آن از اهداف، استراتژی‌ها، و بازخوردهای درونی و بیرونی برای تنظیم رفتارهای یادگیری خود استفاده می‌کند. این دیدگاه موجب شده است که یادگیری خودتنظیمی در سال‌های اخیر به‌عنوان یکی از مهارت‌های کلیدی در آموزش و پرورش و همچنین در یادگیری بزرگسالان شناخته شود.

یادگیری خودتنظیمی به‌طور گسترده‌ای از طریق نظریه‌های مختلف بررسی شده است. یکی از برجسته‌ترین این نظریه‌ها، نظریه «مدل سه‌مرحله‌ای Zimmerman» است که یادگیری خودتنظیمی را به سه مرحله تقسیم می‌کند: مرحله پیش‌بینی (قبل از یادگیری)، مرحله اجرا (در حین یادگیری)، و مرحله بازخورد (پس از یادگیری). در این مدل، هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی و تنظیم استراتژی‌های یادگیری در مرحله پیش‌بینی انجام می‌شود، در حالی که نظارت بر یادگیری، تنظیم اهداف و استراتژی‌ها در مرحله اجرا صورت می‌گیرد. در نهایت، بازخورد و ارزیابی در مرحله سوم برای بهبود عملکرد آینده مورد استفاده قرار می‌گیرد (Zimmerman, ۲۰۰۲).

علاوه بر این، نظریه‌های شناختی-اجتماعی (Social-Cognitive Theory) نیز نقش مهمی در تبیین فرآیندهای خودتنظیمی دارند. بندورا (۱۹۸۶) به‌طور خاص بر نقش انگیزش در یادگیری خودتنظیمی تأکید کرده است و معتقد است که افراد از طریق ارزیابی خود و بازخوردهای مثبت یا منفی از محیط خود، انگیزه‌های درونی خود را تنظیم می‌کنند. به عبارت دیگر، دانش‌آموزانی که قادرند به‌طور مستقل پیشرفت خود را ارزیابی کنند و به نتایج مثبت دست یابند، بیشتر احتمال دارد که رفتارهای خودتنظیمی را به کار ببرند.

در مورد دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی بالا، اهمیت یادگیری خودتنظیمی دوچندان می‌شود. این دسته از دانش‌آموزان نه تنها از نظر یادگیری عمیق‌تر و مؤثرتر از دیگران عمل می‌کنند، بلکه در تنظیم خود و مدیریت زمان نیز مهارت‌های برجسته‌ای دارند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی بالا به‌طور منظم اهداف تحصیلی خود را تعیین کرده و استراتژی‌های مختلفی را برای یادگیری مؤثر انتخاب می‌کنند (Cleary & Zimmerman, ۲۰۰۱). این ویژگی‌ها باعث می‌شود که آن‌ها بتوانند عملکرد خود را در موقعیت‌های مختلف بهینه کنند.

به‌عنوان مثال، تحقیقی که توسط Pintrich (۲۰۰۴) انجام شد، نشان می‌دهد که دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی بالا از انواع مختلفی از استراتژی‌های خودتنظیمی، از جمله برنامه‌ریزی زمانی، نظارت بر پیشرفت خود، و استفاده از منابع مختلف یادگیری برای دستیابی به اهداف تحصیلی خود استفاده می‌کنند. همچنین، این دانش‌آموزان معمولاً از تکنیک‌های خودارزیابی و تنظیم اهداف برای اصلاح و بهبود روش‌های یادگیری خود بهره می‌برند (Bembenutty, ۲۰۰۹). علیرغم اهمیت یادگیری خودتنظیمی در تحصیل دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی بالا، همچنان درک کاملی از الگوهای یادگیری این دسته از دانش‌آموزان در جوامع مختلف وجود ندارد. بیشتر تحقیقات موجود بر روی دانش‌آموزان عمومی تمرکز کرده‌اند و تنها تعداد کمی از پژوهش‌ها به‌طور خاص به بررسی الگوهای یادگیری خودتنظیمی در دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی بالا پرداخته‌اند (Artino, ۲۰۰۹). از این رو، نیاز به تحقیقات بیشتر در این زمینه احساس می‌شود تا بتوان بهترین روش‌ها و استراتژی‌ها را برای ارتقاء عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان با بهره‌گیری از اصول یادگیری خودتنظیمی شناسایی کرد.

یادگیری خودتنظیمی به‌عنوان یک فرایند پیچیده و پویا می‌تواند تأثیر زیادی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی بالا داشته باشد. بررسی دقیق این الگوها می‌تواند به مربیان و معلمان کمک کند تا استراتژی‌هایی را برای بهبود فرآیندهای آموزشی به کار ببرند. این پژوهش با هدف شناسایی الگوهای یادگیری خودتنظیمی در دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی بالا، به‌ویژه در شهر تهران، انجام گرفته است و می‌تواند گامی مؤثر در درک بهتر این فرآیندها باشد.

### روش‌شناسی پژوهش

این مطالعه از طراحی تحقیق کیفی برای شناسایی الگوهای یادگیری خودتنظیمی در دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی بالا استفاده کرده است. در مجموع، ۲۱ شرکت‌کننده از مدارس تهران انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان بر اساس عملکرد تحصیلی برجسته خود که از طریق نمرات و توصیه‌های معلمان مشخص شده بود، انتخاب شدند. نمونه‌گیری هدفمند به کار گرفته شد تا اطمینان حاصل شود که شرکت‌کنندگان شرایط خاص برای داشتن عملکرد تحصیلی بالا در محیط‌های آموزشی را دارند.

داده‌های این مطالعه از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری شدند. روش مصاحبه نیمه‌ساختاریافته این امکان را به محقق می‌دهد تا تجربیات شخصی دانش‌آموزان در زمینه یادگیری خودتنظیمی را به‌طور عمیق بررسی کرده و در عین حال انعطاف‌پذیری لازم را برای پرسش‌های بیشتر و کشف اطلاعات جدید

داشته باشد. مصاحبه‌ها به صورت فردی و به مدت ۴۵ تا ۶۰ دقیقه انجام شد. تمام مصاحبه‌ها با اجازه شرکت‌کنندگان به طور صوتی ضبط و سپس به طور کامل ترجمه نوشتاری شدند.

تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo که ویژه تحلیل داده‌های کیفی است، انجام شد. این فرآیند به طور کلی از روش تحلیل تماتیک پیروی کرد، که در آن داده‌های ترجمه نوشتاری مصاحبه‌ها به دسته‌ها و تم‌های مختلف کدگذاری شدند. تحلیل داده‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت، بدین معنا که پس از تحلیل تمامی داده‌ها، هیچ تم یا الگوی جدیدی از داده‌ها استخراج نشد. فرآیند کدگذاری شامل مراحل مختلفی همچون کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری انتخابی بود تا درک جامعی از الگوهای یادگیری خودتنظیمی در دانش‌آموزان به دست آید. نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها برای اطمینان از اعتبار و پایایی بررسی و تطبیق داده شدند.

### یافته‌ها

در این مطالعه، ۲۱ دانش‌آموز با عملکرد تحصیلی بالا از مدارس تهران به طور هدفمند انتخاب شدند. از میان شرکت‌کنندگان، ۱۱ نفر (۵۲.۴٪) دختر و ۱۰ نفر (۴۷.۶٪) پسر بودند. در رابطه با سطح تحصیلی، ۱۲ نفر (۵۷.۱٪) از دانش‌آموزان در مقطع دبیرستان و ۹ نفر (۴۲.۹٪) در مقطع پیش‌دانشگاهی تحصیل می‌کردند. همچنین، از نظر رشته تحصیلی، ۱۴ نفر (۶۶.۷٪) در رشته علوم تجربی، ۴ نفر (۱۹.۰٪) در رشته ریاضی و ۳ نفر (۱۴.۳٪) در رشته انسانی مشغول به تحصیل بودند. بیشتر دانش‌آموزان در گروه سنی ۱۷ تا ۱۸ سال قرار داشتند، که شامل ۱۵ نفر (۷۱.۴٪) از کل نمونه‌ها می‌شد. این توزیع جمعیت‌شناختی نشان‌دهنده تنوع نسبی در بین شرکت‌کنندگان است که ویژگی‌های فردی مختلفی را در روند تحلیل داده‌ها لحاظ کرده است.

#### الگوهای برنامه‌ریزی یادگیری

یکی از مهم‌ترین جنبه‌های یادگیری خودتنظیمی در دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی بالا، «برنامه‌ریزی یادگیری» است. در این بخش، سه زیرمجموعه اصلی شناسایی شد. اولین زیرمجموعه، برنامه‌ریزی زمانی است که در آن دانش‌آموزان به طور مؤثر زمان‌های خود را تقسیم‌بندی کرده و برای هر فعالیت درسی زمان مشخصی را تعیین می‌کنند. یکی از دانش‌آموزان در این زمینه گفت: "من همیشه یک جدول زمان‌بندی دقیق دارم که مشخص می‌کند هر روز کدام درس رو بخونم و چه زمانی برای استراحت بذارم." زیرمجموعه دوم، هدف‌گذاری است که در آن دانش‌آموزان اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت خود را برای بهبود عملکرد تحصیلی تعیین می‌کنند. یکی از دانش‌آموزان در این خصوص بیان کرد: "هدف من همیشه اینه که برای هر ترم، نمره‌ای بالای ۱۸ بگیرم و به این هدف رسیدن برام خیلی مهمه." زیرمجموعه سوم، انتخاب منابع یادگیری است که دانش‌آموزان از منابع مختلفی برای تقویت یادگیری خود استفاده می‌کنند. یکی از دانش‌آموزان اشاره کرد: "من برای هر درس از منابع آنلاین هم استفاده می‌کنم، چون احساس می‌کنم اطلاعات بیشتری پیدا می‌کنم."

#### استراتژی‌های خودنظارتی

در بخش استراتژی‌های خودنظارتی، دو زیرمجموعه مهم شناسایی شد. اولین زیرمجموعه، خودارزیابی است که دانش‌آموزان به طور مداوم پیشرفت خود را ارزیابی می‌کنند و تلاش می‌کنند تا در صورت لزوم تغییراتی در روش‌های یادگیری خود ایجاد کنند. یکی از دانش‌آموزان در این باره گفت: "من همیشه نمرات آزمونام رو بررسی می‌کنم و می‌بینم چه جاهایی اشتباه کردم تا دفعه بعد درستش کنم." زیرمجموعه دوم، تنظیم خودتنظیمی است که دانش‌آموزان بعد از ارزیابی

## دوره اول، شماره چهارم

عملکرد خود، برای اصلاح روش‌های یادگیری و تنظیم اهداف جدید اقدام می‌کنند. یکی از دانش‌آموزان بیان کرد: "اگر ببینم که نمی‌تونم به هدفم برسم، فوراً روش‌هایی که استفاده می‌کنم رو تغییر میدم و برنامه جدیدی می‌چینم."

### استراتژی‌های تحصیلی

در بخش استراتژی‌های تحصیلی، سه زیرمجموعه شناسایی شد. اولین زیرمجموعه، استفاده از روش‌های فعال یادگیری است که دانش‌آموزان برای تقویت یادگیری خود از روش‌هایی مانند بحث گروهی، مطالعه موردی و تمرین‌های عملی استفاده می‌کنند. یکی از دانش‌آموزان در این زمینه گفت: "من خیلی از بحث‌های گروهی استفاده می‌کنم، چون وقتی در مورد موضوعات مختلف صحبت می‌کنیم، خیلی بیشتر یاد می‌گیرم." زیرمجموعه دوم، مدیریت استرس و اضطراب است که دانش‌آموزان برای مقابله با فشارهای تحصیلی از روش‌های مختلفی برای مدیریت استرس استفاده می‌کنند. یکی از دانش‌آموزان در این خصوص گفت: "قبل از امتحان‌ها، من تمرین‌های تنفسی انجام میدم تا استرس کم بشه و بتونم بهتر تمرکز کنم." زیرمجموعه سوم، استفاده از منابع حمایتی است که دانش‌آموزان از حمایت‌های معلمان، خانواده و مشاوران برای رسیدن به اهداف تحصیلی خود بهره‌برداری می‌کنند. یکی از دانش‌آموزان گفت: "من همیشه از مشاور مدرسه کمک می‌گیرم و احساس می‌کنم این کمک‌ها خیلی موثر هستن."

### بحث و نتیجه‌گیری

این تحقیق با هدف شناسایی الگوهای یادگیری خودتنظیمی در دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی بالا انجام شد. بر اساس تحلیل داده‌ها، سه تم اصلی شناسایی شد که به ترتیب شامل: (۱) الگوهای برنامه‌ریزی یادگیری، (۲) استراتژی‌های خودنظارتی، و (۳) استراتژی‌های تحصیلی بودند. نتایج این تحقیق نشان می‌دهند که دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی بالا به‌طور فعال و مؤثر از استراتژی‌های مختلف یادگیری خودتنظیمی برای بهبود عملکرد خود استفاده می‌کنند. یکی از نتایج مهم تحقیق، نقش کلیدی برنامه‌ریزی یادگیری در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان با عملکرد بالا است. بر اساس نتایج، دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی بالا تمایل دارند که زمان خود را به‌طور مؤثر برنامه‌ریزی کرده و اهداف تحصیلی خود را به‌وضوح تعریف کنند. این یافته با نتایج تحقیق Pintrich (۲۰۰۴) همخوانی دارد که نشان داده است دانش‌آموزان موفق در مقایسه با دیگران، توانایی بالاتری در تنظیم اهداف و زمان خود دارند. همچنین، تحقیقات Zimmerman (۲۰۰۲) نشان می‌دهند که برنامه‌ریزی دقیق و هدف‌گذاری به‌طور مستقیم بر پیشرفت تحصیلی تأثیرگذار است و دانش‌آموزانی که از این مهارت‌ها بهره می‌برند، معمولاً در مقایسه با سایر دانش‌آموزان موفق‌تر عمل می‌کنند.

دومین تم شناسایی شده در این تحقیق، استراتژی‌های خودنظارتی بود. این استراتژی‌ها شامل ارزیابی مداوم پیشرفت، تنظیم مجدد اهداف و استفاده از روش‌های مختلف برای نظارت بر یادگیری است. این یافته‌ها با نتایج Cleary و Zimmerman (۲۰۰۱) تطابق دارند که نشان داده‌اند دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی بالا از تکنیک‌های خودارزیابی و تنظیم خود برای بهبود روش‌های یادگیری خود استفاده می‌کنند. همچنین، نتایج پژوهش Bembenuddy (۲۰۰۹) که بر اهمیت نظارت بر خود و تنظیم مجدد استراتژی‌های یادگیری تأکید دارد، این یافته‌ها را پشتیبانی می‌کند. در واقع، دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی بالا از بازخوردهای درونی و بیرونی برای اصلاح استراتژی‌های خود بهره می‌برند و این امر به‌طور مثبت بر نتایج تحصیلی آن‌ها تأثیر می‌گذارد.

در نهایت، استراتژی‌های تحصیلی که دانش‌آموزان با عملکرد بالا برای تقویت یادگیری خود به کار می‌برند، نیز در این تحقیق شناسایی شد. این استراتژی‌ها شامل استفاده از روش‌های فعال یادگیری، مدیریت استرس و اضطراب و بهره‌گیری از منابع حمایتی مانند معلمان و خانواده‌ها بودند. یافته‌های این تحقیق با نتایج Artino (۲۰۰۹) همخوانی دارد که نشان می‌دهند دانش‌آموزان با عملکرد بالا به‌طور مؤثر از استراتژی‌های فعال یادگیری و منابع حمایتی برای ارتقاء تحصیلی خود استفاده می‌کنند. همچنین، تحقیقات Cleary و Zimmerman (۲۰۰۱) نشان می‌دهند که دانش‌آموزان موفق از تکنیک‌های مدیریت استرس برای مقابله با چالش‌های تحصیلی و بهبود تمرکز استفاده می‌کنند.

علیرغم نتایج مهمی که از این تحقیق به دست آمد، برخی محدودیت‌ها نیز وجود دارند که می‌توانند بر عمق و گستره نتایج تأثیرگذار باشند. اولین محدودیت این تحقیق، اندازه نسبتاً کوچک نمونه است. تنها ۲۱ دانش‌آموز در این تحقیق شرکت کردند که ممکن است به‌طور کامل نماینده جمعیت دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی بالا نباشند. در مطالعات آینده، می‌توان از نمونه‌های بزرگ‌تری استفاده کرد تا نتایج عمومی‌تری به دست آید. دومین محدودیت این تحقیق، تمرکز تنها بر دانش‌آموزان ساکن تهران است. این تحقیق نتایج خاص به این منطقه را گزارش می‌دهد و ممکن است نتایج مشابهی در مناطق دیگر کشور به دست نیاید. برای درک بهتر الگوهای یادگیری خودتنظیمی در سطح ملی، پیشنهاد می‌شود که تحقیقات مشابهی در مناطق مختلف ایران انجام شود. همچنین، یکی دیگر از محدودیت‌ها این است که در این تحقیق تنها از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شده است. استفاده از روش‌های دیگر مانند مشاهده مستقیم یا تحلیل داده‌های تجربی می‌تواند به افزایش اعتبار یافته‌ها کمک کند.

با توجه به محدودیت‌های ذکر شده، پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات آینده از نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر استفاده شود. همچنین، می‌توان از روش‌های مختلف جمع‌آوری داده‌ها مانند مشاهده در کلاس‌ها یا تحلیل داده‌های موجود در آزمون‌های تحصیلی برای بررسی الگوهای یادگیری خودتنظیمی بهره برد. همچنین، با توجه به تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی در مناطق مختلف، پژوهشگران می‌توانند به‌طور خاص به بررسی تأثیر فرهنگ‌ها و ویژگی‌های اجتماعی مختلف بر یادگیری خودتنظیمی بپردازند. برای مثال، می‌توان پژوهش‌هایی را طراحی کرد که به بررسی تأثیر خانواده‌ها و مدارس در ارتقاء یادگیری خودتنظیمی در دانش‌آموزان پرداخته و از این طریق به فهم عمیق‌تری از تعاملات اجتماعی و خانوادگی در این فرآیند برسند.

نتایج این تحقیق می‌تواند به معلمان و مربیان کمک کند تا استراتژی‌های بهتری برای تقویت یادگیری خودتنظیمی در دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی بالا طراحی کنند. برای مثال، معلمان می‌توانند با آموزش مهارت‌های برنامه‌ریزی، هدف‌گذاری و نظارت بر پیشرفت، به دانش‌آموزان کمک کنند تا در مسیر تحصیلی خود موفق‌تر عمل کنند. همچنین، توجه به استراتژی‌های فعال یادگیری و مدیریت استرس می‌تواند به دانش‌آموزان در مقابله با چالش‌های تحصیلی کمک کند. در نهایت، همکاری با خانواده‌ها و فراهم کردن منابع حمایتی مناسب، می‌تواند زمینه‌ساز ارتقاء عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان با عملکرد بالا باشد. در این راستا، توصیه می‌شود که مدارس برنامه‌هایی را برای آموزش مهارت‌های خودتنظیمی به دانش‌آموزان طراحی کرده و از منابع موجود به‌طور مؤثر استفاده کنند.

### تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

## حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

## موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

## مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

## تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش به ما یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌گردد.

## References

- Artino, A. R. (2009). To be or not to be: A self-regulated learning approach to understanding achievement motivation. *Educational Psychology Review*, 21(1), 47-60.
- Bembenutty, H. (2009). The role of self-regulation in student learning. *Education and Self-Regulation*, 5(3), 13-28.
- Cleary, T. J., & Zimmerman, B. J. (2001). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*, 36(2), 109-112.
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 377-395.
- Schunk, D. H. (2005). *Self-regulated learning: A educational perspective*. Merrill/Prentice Hall.
- Winne, P. H., & Hadwin, A. F. (1998). Studying as self-regulated learning. *Handbook of educational psychology*, 27(2), 377-404.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. *Handbook of Self-Regulation*, 13(1), 13-39.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64-70.